***ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ***

***ΚΕΦ.1-3***

***1. Ποιος είναι οι ορισμοί της Υγιεινής, της Υγείας και της Πρόληψης; (σελ. 19)***

2. Τι είναι η Πρωτοβάθμια πρόληψη; Δώστε παράδειγμα. (σελ. 19)

3. Τι είναι η Δευτεροβάθμια πρόληψη; Δώστε παράδειγμα. (σελ. 19)

4. Τι είναι η Ατομική Υγιεινή; (σελ.21)

***5. Ποιοι είναι οι σπουδαιότεροι κλάδοι της Υγιεινής; (σελ.21)***

6. Τι είναι η Δημόσια Υγιεινή και με τι ασχολείται; (σελ.21)

***7. Ποια είναι τα κοινωνικά νοσήματα και γιατί αποκαλούνται έτσι; (σελ.21)***

8. Τι είναι η Ψυχική Υγιεινή και τι ονομάζουμε ψυχική υγεία; (σελ.21)

9. Τι είναι η Κοινωνική Υγιεινή; (σελ.21)

10. Ποια είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσει η Υγιεινή να πετύχει τον σκοπό της; (σελ.22)

***11. Τι είναι η Αγωγή Υγείας και που αποσκοπεί; (σελ.22)***

15. Ποιοι άνθρωποι θεωρούνται «πραγματικά υγιείς»; (σελ. 27)

16. Ποιοι άνθρωποι θεωρούνται «ασθενείς»; (σελ. 28)

17. Ποιοι άνθρωποι θεωρούνται «εν δυνάμει ασθενείς»; (σελ. 28)

18. Ποιοι είναι οι αιτιολογικοί παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ανθρώπου; (σελ. 28)

***19. Που οφείλεται η εκρίζωση των νοσημάτων του παρελθόντος (π.χ. ευλογιά, πανώλη, κλπ); (σελ.28)***

***20. Ποια είναι τα νοσήματα του πολιτισμού (της αφθονίας ή του πλούτου); (σελ. 28)***

***21. Ποιοι είναι οι βασικότεροι αιτιολογικοί παράγοντες ανάπτυξης σύγχρονων νοσημάτων; (σελ. 29)***

22. Ποια είναι η σχέση της Υγιεινής και της προληπτικής Ιατρικής; (σελ. 29)

***..........................................................................................................................................................................................................***

***ΚΕΦ.4***

1. Τι μελετά η Επιδημιολογία; (σελ. 31)

***2. Τι ονομάζουμε επιδημία, τι πανδημία και τι ενδημία; (σελ. 31)***

***3. Τι είναι η επίπτωση και τι ο επιπολασμός; (σελ.31)***

4. Τι ονομάζουμε πληθυσμιακή ανοσία και ποιος είναι ο ρόλος της; (σελ. 31)

***5. Τι ονομάζουμε λοιμώδη ή μεταδοτικά νοσήματα και ποιο το κύριο χαρακτηριστικό τους; (σελ. 31 και 36)***

6. Ποιοι είναι οι λοιμογόνοι παράγοντες και πως μεταδίδονται στον άνθρωπο; (σελ. 31)

***7. Ποιες είναι οι προϋποθέσεις εμφάνισης ενός λοιμώδους νοσήματος; (σελ. 32)***

***8. Πως επιτυγχάνεται η καταπολέμηση των λοιμωδών νοσημάτων; (σελ. 32)***

***9. Ποιος είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος καταπολέμησης των λοιμωδών νοσημάτων; (σελ. 32)***

***10. Τι είναι μόλυνση, τι είναι λοίμωξη και το ορίζεται ως χρόνος επώασης; (σελ. 36)***

***11. Τι είναι έμμεση μετάδοση ενός λοιμώδους νοσήματος και πως γίνεται; (σελ. 37)***

12. Πως γίνεται η μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων διαμέσου του πεπτικού συστήματος; (σελ. 38)

***13. Αναφέρατε λοιμώδη νοσήματα που μεταδίδονται διαμέσου του πεπτικού συστήματος; (σελ. 38)***

14. Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από την μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων του πεπτικού συστήματος; (σελ. 38)

***15. Πώς μεταδίδονται οι σαλμονελώσεις και ποιες είναι οι συνήθεις πηγές μόλυνσης από σαλμονέλλα; (σελ. 38)***

16. Τι γνωρίζετε για την γαστρεντερίτιδα από σαλμονέλλα; (σελ. 38)

***17. Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από την μετάδοση σαλμονελώσεων; (σελ. 38)***

18. Πότε και πώς μεταδίδεται η ηπατίτιδα Α; (σελ. 38-39)

***19. Σε τι συνίσταται η προφύλαξη από μόλυνση με ηπατίτιδα Α; (σελ. 39)***

***20. Πότε και γιατί έχουμε μεγάλη νοσηρότητα από νοσήματα, που μεταδίδονται με τον αέρα; (σελ. 39)***

***21. Ποια μέτρα παίρνουμε για προφύλαξη από νοσήματα, που μεταδίδονται με τον αέρα; (σελ. 39)***

***22. Πώς μεταδίδεται και ποιοι κυρίως προσβάλλονται από την γρίπη; (σελ. 40)***

23. Ποιος είναι ο χρόνος επώασης και ποια είναι η περίοδος μεταδοτικότητας της γρίπης; (σελ. 40)

***24. Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης; (σελ. 40)***

25. Πώς εξασφαλίζεται η προφύλαξη από την γρίπη; (σελ. 40)

***26. Ποια νοσήματα μεταδίδονται στον άνθρωπο με ξενιστές ή φορείς; (σελ. 40)***

27. Τι είναι οι ξενιστές και οι φορείς; (σελ. 40)

28. Με ποια μέτρα μπορούμε να προφυλαχθούμε από νοσήματα, που μεταδίδονται με ξενιστές; (σελ. 40)

***29. Ποια νοσήματα ανήκουν στην κατηγορία των σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων; (σελ. 40)***

***30. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν (αυξάνουν) την συχνότητα των σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων; (σελ. 40)***

31. Πως μεταδίδεται και σε τι διακρίνεται η σύφιλη; (σελ. 41)

32. Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από την σύφιλη; (σελ. 41)

33. Πώς μεταδίδεται και ποια είναι τα συμπτώματα της βλεννόρροιας; (σελ. 41)

34. Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από την βλεννόρροια; (σελ. 42)

***35. Πώς μεταδίδεται η ηπατίτιδα Β και ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου; (σελ. 42)***

36. Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από την ηπατίτιδα Β; (σελ. 42)

37. Πώς μεταδίδεται η ηπατίτιδα C και ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από την ηπατίτιδα C; (σελ. 42)

38. Που εντοπίζεται ο ιός του AIDS και πως δρα; (σελ.42- 43)

***39. Πώς μεταδίδεται ο ιός του AIDS; (σελ. 43)***

***40. Πώς δεν μεταδίδεται ο ιός του AIDS; (σελ. 43)***

41. Ποια είναι η εξέλιξη της νόσου μετά την αρχική μόλυνση; (σελ. 43)

***42. Πότε ένα άτομο είναι φορέας του AIDS; (σελ. 43)***

43. Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από την μόλυνση με τον ιό του AIDS; (σελ. 44)

***..........................................................................................................................................................................................................***

***ΚΕΦ. 5***

1. Τι περιλαμβάνει το φυσικό περιβάλλον και τι το κοινωνικό περιβάλλον; (σελ. 49-50)

2. Ποια είναι η σύσταση του ατμοσφαιρικού αέρα; (σελ.51)

3. Πότε εμφανίζεται θερμοπληξία και πότε κρυοπληξία; (σελ. 52)

***4. Ποια προληπτικά μέτρα παίρνουμε για την αποφυγή της θερμοπληξίας; (σελ. 52)***

5. Πως επηρεάζεται η ανθρώπινη υγεία σε σχέση με την ατμοσφαιρική πίεση; (σελ. 53)

***6. Ποια είναι η δράση (θετική-αρνητική) της υπεριώδους ακτινοβολίας; (σελ. 55)***

***7. Που είναι απαραίτητη η ορατή ακτινοβολία; (σελ. 55)***

***8. Τι είναι η ηλιοθεραπεία και πως πρέπει να κάνουμε ηλιοθεραπεία χωρίς κινδύνους; (σελ. 55)***

***9. Να αναφέρετε (ονομαστικά) τους κυριότερους ρύπους της ατμόσφαιρας. (σελ.57-58)***

10. Ποιες είναι οι φυσικές πηγές ακτινοβολίας; (σελ. 59)

11. Ποιες είναι οι τεχνητές πηγές ακτινοβολίας; (σελ. 59)

***12. Ποια είναι τα βιολογικά αποτελέσματα από την ακτινοβολία; (σελ. 59)***

13. Τι ονομάζουμε τρόφιμα; Ποια είναι τα τρόφιμα φυτικής και ποια τα ζωικής προέλευσης; (σελ. 63)

14. Τι ονομάζουμε αλλοίωση τροφίμων και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται τα τρόφιμα ανάλογα με την ταχύτητα αλλοίωσής τους; (σελ.63)

***15. Ποιες ασθένειες μεταδίδονται με τα τρόφιμα; (σελ. 64)***

***16. Ποια είναι τα υγειονομικά μέτρα προστασίας των τροφίμων; (σελ. 65)***

***17. Ποιοι είναι οι δέκα χρυσοί κανόνες του ΠΟΥ, για την ασφαλή προετοιμασία των τροφίμων; (σελ. 65-66)***

18. Πως γίνεται η πρόσληψη και η αποβολή νερού και σε ποιες ανθρώπινες δραστηριότητες χρησιμοποιείται το νερό; (σελ. 69)

19. Να περιγράψετε την διαδικασία καθαρισμού και απολύμανσης του νερού από το υδραγωγείο στον καταναλωτή. (σελ.70-71)

***20. Τι είναι τα λύματα, σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται και με ποιους τρόπους γίνονται ακίνδυνα για την υγεία του ανθρώπου; (σελ.73)***

***21. Να περιγράψετε τα τρία είδη βόθρων. (σελ.74)***

***22. Τι είναι τα στερεά απορρίμματα και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται ανάλογα με την προέλευσή τους ή την σύστασή τους; (σελ.74)***

***23. Ποιοι είναι οι κυριότεροι τρόποι διάθεσης των απορριμμάτων; (σελ.75)***

***24. Ποια είναι τα οφέλη της καθαριότητας του σώματος; (σελ.79)***

***25. Ποιοι παράγοντες ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια και ποια μέτρα προφύλαξης λαμβάνονται; (σελ.80)***

26. Επιπτώσεις τερηδονισμένων δοντιών στα παιδιά. (σελ.82)

27. Μέτρα προφύλαξης για τερηδόνα και νοσήματα περιοδοντίου (σελ.83)

***28. Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης; (σελ.87-88)***

***..........................................................................................................................................................................................................***